



У Романові відновили Дошку пам'яті та вшанували полеглих захисників

Віктор Першко

14 жовтня 2022 року у Романові вшанували воїнів-героїв, які загинули у боях із російськими загарбниками.

Відтепер на оновленій меморіальній Дошці пам'яті розміщені портрети 31-го воїна, які полягли у боях, починаючи від 2014-го року. З нагоди відкриття оновленої меморіальної



Дошки пам'яті громада зібралась на символічний мітинг, на якому були присутні депутати Романівської селищної ради, депутат Житомирської обласної ради Ігор Ходек, голови старо-



Цього разу допомога від жителів Романівської громади поїхала до Білого Колодязя

с. 5



Закладено основу скверу пам'яті у Мирополі

с. 4



Автомобіль для військових від молоді Миропільської громади

с. 4

стинських округів Романівської громади. Настоятель парафії Покрови Пресвятої

Богородиці протоієрей Іван Майка та настоятель храму Преображення господа нашого Ісуса Христа (що у Мирополі) архимандрит Никон Гуртовський провели освячення оновленої меморіальної Дошки. Глибоку пошану та повагу до загиблих воїнів ЗСУ у своїй промові висловив секретар Романівської селищної ради Юрій Чумаченко. Командир взводу охорони 8-го відділу Житомирського районного центру комплексної та соціальної підтримки Анатолій Томчевський закликав земляків-романівчан до єдності, згуртованості та громадянської солідарності.

Продовження на стор. 2.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 76001

СПОДОБАЛАСЬ ГАЗЕТА?

ПІДТРИМАЙ СВОБОДУ СЛОВА!

ПЕРЕДПЛАТИ

на 1 місяць - **12,50 грн**,
на 3 місяці - **37,50 грн**,
на 6 місяців - **75,00 грн**

у найближчому поштовому відділенні!

У Романові відновили Дошку пам'яті та вшанували полеглих захисників

Початок на стор. 1.

Затам увавши подих, сотні людей слухали схвильовані слова Лідії Шилюк – дружини полеглого у боях на сході України воїна Миколи Шилюка. Важко навіть уявити душевний біль і глибину гнітючої втрати, яку переживає і буде ще довго переживати ця мужня жінка, на руки і плечі якої лягла тепер величезна і відповідальна ноша – виховання дітей.

Після завершення церемонії відкриття оновленої меморіальної Дошки пам'яті дружини, матері і діти, а також близькі родичі загиблих воїнів-героїв були запрошені до залу засідань Романівської селищної ради, де з ними зустрілися працівники виконавчого апарату Романівської селищної ради. Заступник Романівського селищного голови Василь Ходюк запропонував членам сімей загиблих воїнів познайомитись із роботою



деяких відділів, служб та підрозділів Романівської селищної ради, до яких найчастіше звертаються вдови, матері та близькі полеглих у боях із російськими загарбниками воїнів-романівчан. Вже у ході спілкування, яке продовжу-



валося упродовж години, матері і дружини загиблих воїнів-героїв познайомились із працівниками соціальних служб, представниками Пенсійного фонду України та бюро безоплатної правової допомоги. Своїм досвідом гро-



мадської роботи з підтримки та захисту прав сімей, що втратили на війні когось із своїх рідних, поділилася голова громадської організації «Об'єднання дружин і матерів учасників АТО» Оксана Атаманчук із Мирополя.

Безумовно, держава та усі гілки влади в Україні мають докласти максимум зусиль для

всесторонньої підтримки сімей, які втратили годувальника, піклувальника, сина, батька чи чоловіка. Адже це – найбільший і найважчий обов'язок живих перед мертвими, що загинули за мир і незалежність рідної землі. Обов'язок, про який ми не маємо права забувати ще довго. І – ні на мить.



Коротко про головне

- Верховна Рада України ухвалила проєкт Закону про вихід країни з Конвенції про транснаціональні корпорації, яка розроблялася для країн – учасниць Співдружності незалежних держав (СНД).
- Міністр закордонних справ України Дмитро Кулеба пропонує президенту України Володимир Зеленському розірвати дипломатичні відносини з Іраном.
- В Україні скасували призов на строкову службу під час війни.
- Стало відомо, з чияї вини не врятували легендарний літак «Мрія»: окремі працівники ДП «Антонов» тривалий час перешкоджали Силам оборони в організації протиповітряної та наземної охорони аеропорту, що призвело до знищення окупантами АН-225 «Мрія» та ще кількох літаків.
- Німеччина відправила до Греції першу партію бойових машин піхоти Marder, аби Греція могла передати Україні радянські БМП-1 в межах кругового обміну військовою технікою.
- Українські військові знищують понад 85% іранських дронів-камікадзе «Shahed-136», якими російські окупанти намагаються бити по Україні.
- McDonald's повернувся до ще одного міста України. Компанія відновила роботу чотирьох закладів у Львові.
- Відома українська тенісистка Леся Цуренко повідомила, що не вийде на корт до кінця поточного року. Спортсменка виклала фото у своєму Instagram з бандажем на руці, повідомивши, що проблеми з ліктем продовжують її турбувати.
- В Україні ліквідували топ-бойовика так званої ДНР Володимира Шейка, який керував артилерійським дивізіоном та називав себе «підполковником».
- У понеділок, 17 жовтня, у Парижі відбулася урочиста церемонія вручення «Золотого м'яча-2022» – призу найкращому футболістові календарного року від французького журналу France Football. Ним став нападник мадридського «Реала» і національної збірної Франції Карім Бензема.
- Україна звільнила з російського полону 108 жінок. Загалом жінки – військові, окрім 12 полонених.
- Попри складнощі з логістикою, Україна нарощує експорт молочки. Вересневий експорт сухого знежиреного молока і казеїну став рекордним за дуже тривалий період.
- ЄС оголосив про створення масштабної військової місії для України. Рада ЄС також ухвалила рішення про надання ще 500 млн євро для забезпечення зброєю ЗСУ.

Воїнів-захисників привітали «Червоні маки»

Наталка Рисіч

Колектив вокалістів уславленого народного тріо «Червоні маки» привітав 14 жовтня 2022 року воїнів ЗСУ, які перебували у Романові.



Концертна програма у виконанні Алли Гринчук, Ірини Топілко та Людмили Білоус неабияк зворушила серця воїнів, яким ще зовсім недавно доводилося виконувати найвідповідальніші завдання у ході протистояння із російськими агресорами. Концертний виступ колективу «Червоні маки» пройшов у супроводі задушевної розмови, у ході якої прозвучали слова щирих вітань та зворушливих побажань. Тим паче, що колектив вокального тріо із села Камінь прибув у гості до воїнів ЗСУ не з пустими руками. Працівниці тамтешньої шкільної їдальні гарно постаралися, аби святкове дійство, приурочене до Дня захисників і захисниць Вітчизни, пройшло у супроводі смаколиків та запашних пирогів за рецептами домашніх господинь. Ну а дітки – школярики однієї із працівниць школи у селі Камінь

постаралися, щоб у руках кожного воїна, запрошеного на концерт «Червоних маків», залишився на згадку сюрприз-сувенір. Важко передати словами ту палітру настроїв і мозаїку почуттів, які висловлювали у той день захисники Вітчизни, удостоєні такого сердечного і теплого привітання. Але що то за краса і наскільки це приємно, коли людину вітають від душі, коли тепло людської вдячності здатне загоїти найтяжчу рану і применшити навіть велетенську печаль. А загалом вітання самодіяльних артистів стало знаковим символом поваги і любові народу до своїх захисників. До воїнів-переможців.

Мільйони для ГО, що допомагають ветеранам: стартував новий конкурс від УВФ

18 жовтня стартував конкурс ВАРТО+ГО від Українського ветеранського фонду Міністерства у справах ветеранів.

Громадські об'єднання, що співпрацюють із ветеранами, їхніми родинами, а також сім'ями полеглих захисників, можуть отримати від 500 тисяч до 1 мільйона гривень фінансування.

Гроші можуть отримати організації, що:

- захищають права і свободи ветеранів та членів їхніх сімей;
- задовольняють суспільні, економічні, соціальні, культурні та інші інтереси;
- надають послуги та соціальну підтримку ветеранам-підприємцям;
- надають персональне менторство ветеранського підприємництва;
- займаються підвищенням конкурентоспроможності ветеранського бізнесу;
- популяризують ветеранський бізнес на українському та міжнародному ринках.

Також фінансуються організації, які надають соціальний супровід ветеранам, членам їхніх родин та сім'ям полеглих захисників і захисниць:

- адаптація ветеранів до цивільного життя за допомогою освітніх проєктів із

залученням експертів бізнес-шкіл, міжнародних фахівців;

- активності та продукти, які покращують механізм соціального супроводу;
- проєкти у співпраці з органами місцевого самоврядування та організацією «Право на безоплатну допомогу»: <https://legaid.gov.ua>

Кошти виділяються на соціальний супровід дітей ветеранів та дітей полеглих захисників і захисниць:

- навчальні позашкільні активності різних напрямів, наприклад гуртки, дитячі табори, тренінги, культурно-масові заходи, кроскультурна взаємодія, програми соціального обміну;
- правовий захист, покращення соціального супроводу задоволення соціальних потреб, наприклад доступу до освіти, позашкільної, позакласної, факультативної діяльності;
- програми з особистої безпеки.

Дедлайн подачі заявок – 7 листопада.

Якщо вашої ініціативи немає в переліку категорій, проте ви співпрацюєте з ветеранами та їхніми родинами, також можете подавати заявку на участь у програмі.

Додаткові запитання надсилайте на пошту Українського ветеранського фонду varto.go.uvf@gmail.com.



Що таке дрони-камікадзе: як розпізнати і врятуватися. Інструкція

Військові розповіли, як розпізнати дронів-камікадзе та як діяти, коли побачили його.



- Не нехтуйте сигналами повітряних тривоги, переходьте в укриття.
- При наближенні дрона-камікадзе, як правило, в повітрі чути роботу його двигуна, звук схожий на роботу двигуна мопеда чи бензопили.
- Варто оцінити обстановку навколо, триматися осторонь адміністративних будівель, стратегічних та військових об'єктів, знайти укриття, де перечекати.
- Не залишайтеся у транспорті, вийдіть та відбіжіть подалі від дороги. І там знайдіть можливе укриття. Не ховайтесь у під'їздах, під арками на сходових майданчиках, у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій тощо. Не наближайтесь до місця падіння збитого дрона, не чіпайте уламки!

Затримують виплати ВПО? Не чекайте, звертайтеся за роз'ясненнями

Як повідомили у Міністерстві з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, виплати державної допомоги внутрішнім переселенцям нараховуються тричі на місяць: 3-го, 12-го та 23-го числа, натомість раз в місяць відбувається виплата.

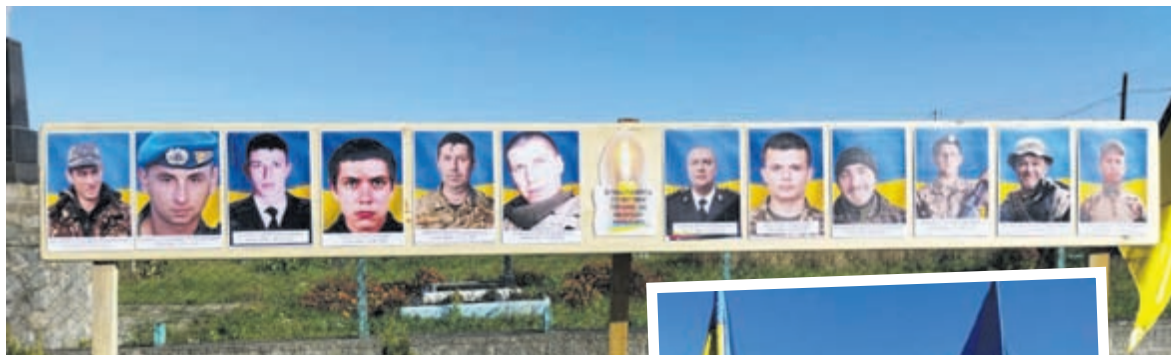


Якщо виникають затримки і виплати не надходять понад місяць – це технічні проблеми, які варто усувати якнайшвидше.

Як пояснюють у міністерстві, таким громадянам слід звернутися до органу соцзахисту за місцем фактичного перебування та з'ясувати причину. Там зобов'язані вас прийняти – незалежно від того, де саме ви зареєстровані.

«Держава прагне всіляко допомогти українцям, які були змушені через війну покинути свій дім. Гроші та житло – дві ключові проблеми, що турбують наших людей. Намагаємось не лише забезпечити вчасно виплати щомісячної державної допомоги з бюджету (2 тис. грн на дорослих і 3 тис. грн на дітей чи людей з інвалідністю). Ми також додатково співпрацюємо з міжнародними гуманітарними організаціями, щоб фінансова підтримка була більш значною. Головна мета – дати людям можливість адаптуватися, облаштуватися на новому місці, знайти роботу, ввійти у більш стабільний ритм життя», – коментує ситуацію Віце-прем'єр-міністр України - Міністр з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій Ірина Верещук.

Закладено основу скверу пам'яті у Мирополі



14 жовтня відбулися урочистості з нагоди Дня захисників і захисниць України, зокрема було здійснено символічне закладення першого каменя на місці започаткованого будівництва скверу пам'яті «Борцям за волю і незалежність України».

Цей об'єкт заплановано як місце пам'яті про героїв-земляків та всіх захисників України, які загинули в сучасній національно-визвольній війні українського народу проти російських окупантів. Також це буде місцем вшанування героїчних подвигів українців у боротьбі за свою волю і державність на всіх етапах нашої багатовікової історії. Місце розташування скверу погоджено депутатським корпусом громади. Його облаштування уже ведеться: за сприяння підприємця Вадима Цибулі було висаджено саджанці вічнозелених дерев. Проводиться робота із закупівлі тротуарної плитки, яку мають намір оплатити представники середньо-



го бізнесу громади. За результатами конкурсу та з урахуванням усіх факторів і чинників буде замовлено сам пам'ятний знак. Відкриття скверу пам'яті «Борцям за волю і незалежність України» заплановано навесні наступного року.

Слава Україні! Разом до перемоги!



Автомобіль для військових від молоді Миропільської громади

Молодіжна рада Миропільської громади організувала збір коштів на автомобіль для військових.

Ініціативна молодь уже не вперше проявляє свою активну громадську позицію та реальними справами допомагає армії. Молодіжна рада була створена в громаді як спілка однодумців, які прагнуть створити простір для розвитку молоді. За місяці повномасштабної війни активісти започатковували проекти, аби підтримати військових та цивільне населення. Одна з ініціатив – збір коштів на автомобіль, яка успішно реалізована силами небайдужих людей.



«Ми в тилу намагаємося забезпечити військових всім необхідним, аби полегли службу нашим захисникам. Раді повідомити, що терміновий збір на автомобіль нашому захиснику завершено і необхідний транспорт придбано. Хочемо висловити вдячність усім, хто долучився до збору коштів. Небайдужі жителі громади, підприємці, працівники установ, колективи закладів освіти, дякуємо вам за допомогу! Після проведення технічного обслуговування автомобіль Nissan X-Trail відправлено для воїнів ЗСУ на виконання бойових завдань. Ще раз подяка висловлюється за кожен гривню тим, хто долучився до цієї потрібної справи. Спільними зусиллями наближаємо нашу перемогу! Дякуємо за довіру!» – так звернення представники молодіжної ради адресували усім, хто підтримав збір.

Цього разу допомога від жителів Романівської громади поїхала до Білого Колодязя

Вже друга вантажівка із овочами, макаронами, солодощами, борошном і теплими речами, зібрана силами громади Романівської селищної ради, попрямувала на Харківщину.

7 жовтня (через тиждень після першої вантажівки) двадцятитонна фура, вщент завантажена у Романові, знову попрямувала на схід. А вже через дві доби до Романова надійшла інформація про те, що вантаж із продовольством із Житомирщини цього разу дістався жителям селища Білий Колодязь Вовчанської громади. Так само, як і у Купянську, як в Ізюмі, жителі Білого Колодязя не мали змоги посадити і вирощувати хоча б який-такий врожай городини. І весною, а



потім і восени 2022-го року у більшості сіл та селищ Харків-

щини вирували бойові дії. Тож у щойно визволених селищах

і містах сьогодні бракує найнеобхідніших речей: продо-

вольства, палива, теплих речей, предметів гігієни і мийних засобів.

Гуманітарна допомога, направлена із Романова на Харківщину, зібрана в ході ініціативи «Одна країна. Від громади до громади», що покликана консолідувати зусилля жителів громад, яким пощастило уникнути наслідків російського війська і руйнівних наслідків артилерійських обстрілів. Громади Житомирщини (Романівська, Чуднівська та Вільшанська) за ініціативи та у тісній взаємодії із воїнами підрозділів Першої окремої бригади спецпризначення ЗСУ ім. Івана Богуна першими надали гуманітарну допомогу жителям щойно визволених сіл Харківщини.

Попереду – визволення Луганщини, Херсонщини, Миколаївщини і Запоріжжя. Так що нам ще буде кому допомогати. Але все це – після нашої перемоги.

Як кожен українець може допомогти країні пережити енергетичну кризу

10 жовтня російський агресор обстріляв об'єкти критичної інфраструктури у 13 областях та у Києві.

Через обстріли виникла 51 пожежа. Багато міст залишилися без електрики. Експерти переконані, що це далеко не остання спроба росії залишити Україну без електрики, води і опалення протягом холодного періоду року.

Українські спеціалісти відновлюють інфраструктурні об'єкти рекордними темпами. За даними пресофіцера ДСНС України Олександра Хорунжого, які він озвучив у Медіацентрі Україна – Укрінформ, у першу добу після обстрілів на місцях влучань працювало понад 1000 фахівців ДСНС та понад 120 одиниць спеціальної та рятувальної техніки.

Через пошкодження енергетична система країни перевантажена і працює на граничних можливостях. Тому влада просить населення зменшити споживання енергоресурсів, щоб допомогти країні пройти цей важкий період. Що може зробити кожен українець для того, щоб скоротити споживання електрики в побутових масштабах, – дізнавався Центр громадського моніторингу і контролю.

Які прилади споживають найбільше електрики

За правильного підходу до використання електричної енергії можна домогтися її заощадження на 10-30%. Але спочатку треба розуміти, скільки споживають різні побутові електроприлади:

- Кондиціонер – 2,2-3,37 кВт,



Не вмикай кілька електроприладів одночасно



Користуйся пральною машиною та бойлером вночі



Рідше кип'яти чайник, користуйся термосом



Вимикай світло, коли виходиш з приміщення

- Електрочайник – 2,2-2,4 кВт,
- Пилосос – 2 кВт,
- Бойлер – 1,5-2,5 кВт,
- Масляний та повітряний обігрівачі – 1,2-2 кВт,
- Праска – 1-2,4 кВт,
- Пральна машина – 0,8-2,2 кВт,
- Холодильник двокамерний – 0,30-0,90 кВт,
- Мікрохвильова піч – 0,6-1,5 кВт,
- Холодильник однокамерний – 0,10-0,40 кВт,
- Телевізор – 0,08-0,14 кВт,
- Електролампа на 100 Вт – 0,1 кВт,
- Комп'ютер – 0,065-0,45 кВт.

У години пікового навантаження Міністерство енергетики України просить населення зменшити використання мултиварки, кавоварки, мултипечі, електричної турки, холодильника, відпарювача, морозильної камери, утюжка для волосся, плойки, ноутбука, комп'ютера, монітора, ігрової приставки, принтера, телевізора, TV-тюнера, зарядних пристроїв, засобами освітлення. Користуватися цими приладами краще за необхідності та бажано по черзі.

Як використовувати електрику ощадливо

За словами прем'єр-міністра Дениса Шмигала, щоб уникнути планових відключень, бажано знизити споживання електроенергії в періоди найбільшого навантаження на енергосистему (вранці з 8 до 11 години і ввечері з 17 до 23 години) в цілому по Україні на 25%.

В Укренерго зазначають, що найменший рівень споживання електроенергії – вночі. Тому саме тоді краще користуватися обігрівачами, пральними машинами, вмикаючи бойлери, посудомийки та інші енергозатратні прилади. Вдень – не вмикати одночасно кілька потужних електроприладів, а вранці і особливо ввечері, коли споживання найбільше, – звести до мінімуму користування електрикою.

За словами прем'єра, незважаючи на достатню кількість енергоресурсів для проходження цієї осені та зими, треба максимально їх економити. У своєму зверненні

до українців він попросив зменшити споживання електроенергії у вечірні години.

«Мова не про те, щоб сидіти в темряві. Необхідно лише зменшити використання найбільш енергомістких приладів. Мінімізуйте використання електроплит, електрочайників, електроінструментів, обігрівачів та кондиціонерів, духовок та прасок, мікрохвильових печей, кавоварок, пральних і посудомийних машин», – попросив Денис Шмигаль.

Він також визнав, що ця зима буде важкою.

«Тому ще раз закликаємо всіх ретельно готуватися до зими. Бажано, аби в кожній родині був запас необхідних базових речей: теплий одяг, свічки, ліхтарики, батарейки. Це важливо підготувати на випадок, якщо внаслідок масованих ракетних обстрілів зникне світло чи тепло. Ми зі свого боку разом із місцевою владою накопичили достатню кількість енергоресурсів, підготували мережі, закупили додаткове обладнання, забезпечуємо ремонт пошкодженої інфраструктури», – додав прем'єр-міністр.

ЗАОЩАДЖУЙ! ТРИМАЙ ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ФРОНТ!				
ОБМЕЖ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ				
	6:00	9:00	17:00	23:00
	9:00	17:00	23:00	6:00
	6:00	9:00	17:00	23:00
	9:00	17:00	23:00	6:00
	6:00	9:00	17:00	23:00
	9:00	17:00	23:00	6:00
	6:00	9:00	17:00	23:00
	9:00	17:00	23:00	6:00
	6:00	9:00	17:00	23:00
	9:00	17:00	23:00	6:00

■ можна користуватися
 ■ обмежити використання
 ■ не користуватися

Як зберегти витримку в умовах масових повітряних атак й інших викликів війни

Кілька діб Україна перебуває під посиленими ракетними атаками. Це змушує нас вкотре нервувати і тривожитися. Як зберегти витримку в умовах масових повітряних атак й інших воєнних викликів? Читайте поради психологині Наталії Зарецької.

• **Будьте готові вчасно та адекватно, без паніки реагувати на загрозу**

Пам'ятайте, що війна триває, тож обстріли не тільки теоретично можливі – вони напевно триватимуть, поки росія не втратить спроможність бити по нас своєю зброєю. Регулярність та потужність атак може бути різною, але дуже важливо, щоби кожен був морально готовим вчасно та адекватно, без паніки реагувати на будь-яку загрозу.

• **Дотримуйтеся правил безпеки**

Правила безпеки, як і військові статuti, написані кров'ю, їх справді важливо дотримуватися. Тому, почувши сигнал тривоги, неодмінно прямуйте до укриття.

• **Підготуйте «тривожний наплічник»**

У критичних ситуаціях час – найцінніший ресурс, інколи зберегти життя допомагає секунда. Тому тривожні наплічники мають бути наготові в режимі 24/7 – у кожного члена сім'ї свій. Навіть у дитини, якщо вона може переміщуватися самостійно. Регулярно переглядайте та поповнюйте наплічник.

• **Заздалегідь вивчіть маршрут до безпечного місця**

Маршрут до безпечного місця має бути відомим. Пройдіть із секундоміром шлях до найближчого укриття з кожного місця, в якому ви регулярно перебуваєте: з дому, з роботи, від школи, дитячого садочка, секції, спортзалу, магазину або супермаркету, яким зазвичай користуєтеся. Зробіть це



разом із дитиною. Замірте час, протягом якого ви, ваша дитина, літні батьки реально можете дійти до укриття. Зауважте, що цей час може бути різний.

Якщо ви їдете до нового місця – наприклад, в гості – перевірте карту укриттів в місці призначення та дорогою до нього. Особливо варто звернути увагу на цей пункт тим, хто повернувся до України з евакуації нещодавно.

• **Продумайте можливі маршрути евакуації**

Продумайте свої евакуаційні маршрути з тих місць, де ви перебуваєте або можете перебувати, зважаючи на різні можливі сценарії (коли загроза може насуватися з різних напрямків). Уважно слідкуйте за повідомленнями на офіційних каналах інформування органів влади.

• **Дотримуйтеся активної позиції**

Активна позиція в більшості випадків допомагає ефективніше уникнути загроз. Активна позиція передбачає уважне спостереження за ситуацією, а не хаотичне метушіння різними каналами інформації; тверезий аналіз ситуації на основі наявної інформації, а не піддавання паніці; прийняття власних зважених рішень.

• **Прийміть, що страх – це нормально**

Страх – це система оповіщення про загрози. Тому не бійтеся боятися, але пам'ятайте про те, що страх (як і будь-яка інша ваша емоція) має працювати на вас, а не ви на нього.

• **Розвантажуйте психіку і не блокуйте емоції**

Емоції є проявом наших відчуттів, вони можуть бути дуже різними – радісними і сумними, позитивними і негативними, цілісними та глибокими або мозаїчними та ніби розірваними. Дуже важливо зрозуміти, що емоції – це почуття, які проявляються назовні, тому одна з основних функцій емоцій – винести почуття з глибин вашої психіки – свідомості та підсвідомості. Блокуючи, стримуючи емоції всередині себе, ви заважаєте їм виконати основні їхні призначення – проявити ваші почуття та розвантажити психіку, захищаючи її в такий спосіб від надмірних навантажень. Тому смійтеся, коли весело або радісно, плачте або сумуйте, коли сумно, боляче або гірко, мовчіть, коли не хочеться говорити, та спілкуйтеся з тими, хто для вас справді важливий.

• **Навчіться розуміти себе, власні відчуття**

Дуже важливо дозволити собі відчувати та проявляти власні емоції – справжні, а не ті, на які вас намагаються спровокувати ззовні. Людина справді може почуватися спокійно у будь-якій ситуації – навіть в епіцентрі надзвичайних або критичних подій. Спокійно не означає безвідповідально або байдуже. Спокійно означає впевнено в собі, розуміючи, що відбувається довкола, та приймаючи виважені рішення щодо власних дій. На практиці внутрішній спокій та впевненість є дуже важливими для прийняття оптимальних рішень у критичних ситуаціях. З погляду психології відчуття внутрішнього спокою є головним критерієм того, що з вами все добре. Втрата такого спокою зазвичай є наслідком стресу: якщо протягом трьох діб ви не повернулись до нормального стану та світосприйняття, варто звернутися по підтримку до фахівця.

• **Вчасно звертайтеся по допомогу**

Вчасно звернутися до психолога – як вчасно звернутися до стоматолога: чим раніше, тим простіше. Перший переляк, страх сирени

тощо подібні до першого зубного болю – це як початковий карієс. У більшості випадків буде достатньо однієї консультації, щоби з ним впоратися. А от якщо сигналами власної психіки нехтувати, можна довести ситуацію і до психологічного пульти, коли одним візитом не обійдеться. Але і в такій ситуації важливо пам'ятати: це не вирок, і ситуацію можна успішно пропрацювати – головне, звернутися до кваліфікованого фахівця.

• **Ставтеся до випробувань як до досвіду**

Всі випробування даються по силах. Всім. Завжди. Без винятків. Сьогодні в Україні зміст старої мудрої фрази «Все, що нас не вбиває, робить нас сильнішими» можна майже фізично відчутти – на передовій, в окупації, під обстрілами. Стикаючись із випробуванням, ми маємо можливість проявити якісь нові якості. Крім того, ми маємо можливість перетворити досвід, отриманий в період випробувань, на надбання і користуватися ним в нашому подальшому житті, але вже в спокійному режимі. Тобто випробування дає шанс особистісного зростання для кожного з нас. А загальнонаціональне випробування створює справді хороші умови для дорослішання та зростання нашої нації.

• **Живіть активно, не відкладайте життя на після війни**

Це ключова навичка, якої ми маємо набути. Широкомасштабна воєнна агресія росії докорінно змінила життя всієї країни, перетворивши мирне життя більшості громадян України на життя в умовах війни. Але важливо пам'ятати, розуміти та відчувати, що, перетворюючись з мирного на воєнне, життя не зникає, а лише змінюється. Воно стає дуже насиченим викликами, змінами, новими та сильними емоціями – але воно продовжує бути життям. Саме тому потрібно продовжувати жити, вести свої справи, навчатися відчувати та емоціонувати, дбати один про одного та про себе і берегти своїх близьких та себе – в кожен момент життя і саме там, де ви перебуваєте тут і зараз.

Пресслужба МОЗ України

Як розпізнати інфаркт і знизити ризик його виникнення

Серцево-судинні захворювання є основною причиною смерті в усьому світі.



За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 2019 році від серцево-судинних захворювань померло 17,9 млн людей, що становить 32% усіх смертей у світі. З цих смертей 85% були спричинені інфарктом та інсультом.

Що робити, щоб запобігти розвитку серцево-судинних хвороб (зокрема інфаркту), як розпізнати серцевий напад та зменшити ризик повторного? Про це читайте у нашій публікації до Всесвітнього дня серця.

Серцевий напад (або інфаркт) – блокування роботи серцевого м'яза внаслідок утворення кров'яного згустку (тромбу) в артерії, що живить його, або спазму. Коли приплив крові до серця припиняється, виникає інфаркт. Ділянка серцевого м'яза, що живиться цією артерією, починає відмирати. Ступінь пошкодження серцевого м'яза залежить від розміру ділянки, що постачається закупореною судиною, і часу, що минув між серцевим нападом і отриманням лікування.

Операцію з розширення кровоносних судин серця і відновлення в них кровотоку називають стентуванням. Що швидше людина з інфарктом отримає невідкладну допомогу, то меншими будуть пошкодження серця. Оптимальним є час до двох годин.

Як розпізнати інфаркт

Іноді серцевий напад має різкі інтенсивні прояви. Але більшість із них проявляється повільно та супроводжується легким болем або дискомфортом. **Ось кілька ознак, які мають вас насторожити, оскільки можуть свідчити про серцевий напад:**

- Відчуття тиску, стискання, печіння або біль посередині грудної клітини. Такі відчуття не минають кілька хвилин поспіль або мають хвилюподібний характер: минають і повертаються знову.

Як попередити інфаркт

Зазвичай ризик розвитку серцево-судинних захворювань можна суттєво знизити, якщо дотримуватися здорового способу життя та стежити за здоров'ям.

Що ви можете зробити, щоби продовжити життя власного серця:

1. Не куріть і уникайте пасивного куріння.
2. Контролюйте показники кров'яного тиску. Якщо він високий – зверніться до лікаря.
3. Дотримуйтеся збалансованого харчування, зменшіть споживання продуктів з високим

- Біль або дискомфорт в одній або обох руках, спині, шиї, щелепах або животі.
 - Задишка з дискомфортом у грудях або без нього.
 - Відчуття панічного страху.
 - Раптова слабкість.
 - Холодний піт, нудота або запаморочення.
- У разі, якщо ви підозрюєте у себе інфаркт, негайно зверніться по медичну допомогу.**

- вмістом насичених і трансжирів, солі, даного цукру.
- 4. Приділяйте фізичній активності середньої інтенсивності щонайменше 150 хвилин на тиждень.
- 5. Досягніть здорової ваги і підтримуйте її.
- 6. Контролюйте рівень цукру в крові.
- 7. Регулярно відвідуйте лікаря.
- 8. Дотримуйтеся режиму приймання призначених ліків.

Пресслужба МОЗ України

Гороскоп на тиждень 19 жовтня - 25 жовтня

ОВЕН
Є всі шанси обійти суперників – варто до-тримуватися наперед обдуманого плану. Зросте ваш авторитет на роботі.

ТЕЛЕЦЬ
Сприятливий час для реалізації своїх амбіцій, набуття популярності. Можливе підвищення кар'єрними сходінками.

БЛИЗНЮКИ
Подбайте про репутацію, уникаючи незручних ситуацій. Добре було б відволіктися і подумати про дім і добробут.

РАК
Інтуїтивно ви відчуєте, що зміни на порозі. Все, що раніше від вас приховували, несподівано відкриється.

ЛЕВ
Сім разів відміряй – один раз відріж. Ці мудрі слова мають стати вашим девізом на увесь тиждень.

ДІВА
На роботі – завал. Ваші рідні можуть звинуватити вас в ігнорванні їхніх проблем. Знайдіть час і для них.

ТЕРЕЗИ
Починається новий етап у стосунках з коханою людиною. Спільними зусиллями зможете вирішити багато питань.

СКОРПІОН
Зменште темп і відкладіть нові проекти – нехай усе поки йде своїм ходом. Насолоджуйтеся стабільністю.

СТРИЛЕЦЬ
Зараз потрібно взяти паузу і акумулювати сили на нові звершення. Зорі радять взяти відпустку, якщо є така можливість.

КОЗЕРІГ
У центрі уваги має бути професійна діяльність. Можливий конфлікт з діловими партнерами – займіть вичікувальну позицію.

ВОДОЛІЙ
Цей тиждень точно вас здивує – приготуйтеся до цікавих зустрічей і подій. Ви навіть будете змушені змінити свої переконання.

РИБИ
Бажання конкурувати і доводити свою значимість зараз не на часі. Зосередьте увагу на найважливіших справах.



Смачного!

Паштет з курячої печінки та бурякового соку

Інгредієнти: 500 г курячої печінки, 1 цибулина ріпчаста, 150 г вершкового масла 82,5%, 2 середні буряки, 2 ст. л. соняшникової олії, 1 лавровий лист, 2 духмяні перці, сіль та перець до смаку.

• Очистьте від плівки 500 г курячої печінки. Закип'ятіть воду в каструлі, додайте печінку, лавровий лист та 2 духмяні перці. Посоліть до смаку та варіть 20 хвилин на середньому вогні.

• Тим часом зробіть сік із 2 середніх буряків. Помийте овоч, очистьте від шкірки та потріть на дрібній тертці.

• Перекладіть у дрібне сито, установіть його на миску та за допомогою ложки процідіть сік. Нам потрібно 50-70 мл соку.

• Перелийте його в сотейник та доведіть до кипіння. Потім зніміть з вогню та залиште остигати за кімнатної температури.

• Очистьте від лушпиння одну цибулину та наріжте середнім кубиком. Розігрійте пательню з 2 ст. л. соняшникової олії та підсмажте до золотавого кольору.

Сирні палички в паніровці

Інгредієнти: 200 г твердого сиру, 2 ст. л. борошна, 2 яйця, 250 г панірувальних сухарів, 0,5-1 л соняшникової олії.

• Наріжте 200 г твердого сиру на однакові брусокочки довжиною приблизно по 10 см.

• Підготуйте все для паніровки: в одну миску висипте 2 ст. л. борошна, у другу вбийте 2 яйця і збийте виделкою або вінчиком, а в третю всипте 250 г панірувальних сухарів.

• Кожний брусокочок сиру почергово обвалюйте у борошні, потім опустіть у яйце і сухарі, далі ще раз у яйце та сухарі. Це буде подвійна паніровка, аби сир не витік під час смаження.

• Запаніровані сирні палички викладайте на дошку. Потім поставте у морозильну камеру мінімум на 2 години.

• У сотейник чи каструлю влийте 0,5-1 л соняшникової олії. Розігрійте до появи маленьких бульбашок та обережно викладайте сирні палички.



• В чашу блендера додайте відварену печінку, смажену цибулю, буряковий сік та 150 г вершкового масла 82,5%. Перебийте все до однорідної консистенції. За бажанням скористайтеся занурювальним блендером. Потім перекладіть у ємності, в яких будете зберігати паштет. Поставте їх в холодильник щонайменше на 40 хвилин, а потім подавайте з грінками чи хлібом.



Смажте приблизно 2-3 хвилини, доки не з'явиться рум'яна скоринка.

• Готові сирні палички викладайте шумівкою на паперові рушники, щоб всотався зайвий жир. Подавайте їх із соусом до смаку.

Джерело: klopotenko.com

Куточок ГОРОДНИКА

Підготовка саду до зими. Як і чим побілити дерева восени



Одна з важливих процедур з підготовки саду до зими – осіння побілка дерев. Саме ця процедура напередодні зими сприяє збільшенню врожаю в наступному році.

Мета осінньої побілки

• Завдяки особливому складу вдається захистити плодове дерево як від перегріву, так і від впливу сонячних променів у зимовий час. Адже сонце не так безневинно, як може здаватися.

• Розчин знищує мікроорганізми, які розташовуються під корою дерева, що позитивно відображається на врожайності.

• Відлякування гризунів, особливо від молодих саджанців.

Коли білити

Важливий момент – час побілки. Особливо питання актуальне для початківців садівників. Насправді деревам можна забезпечити такий захист не тільки на зиму, але і навесні, і влітку. Оскільки основна переслідувана мета – захист саду, тому більш ефективним вважається саме осіннє нанесення побілки. Що стосується термінів, то восени вони припадають на жовтень-листопад. Захід виконують після того, як повністю опало листя, але морози ще не настали. Погода повинна бути сухою, температура позитивною, щоб уникнути замерзання розчину для побілки.



Може скластися і така ситуація, коли з якоїсь причини восени не вдалося обробити дерева. У такому разі процедуру проводять навесні, як тільки

температура дозволить це зробити, тобто повинна бути не нижче +4 град. С. Якщо навесні шар просто оновлюється, то терміни для цих робіт – березень-квітень. Крім цього, перед побілкою дерев на зиму потрібно їх підготувати.

Як підготувати дерева до нанесення розчину

Насамперед проводиться очищення – чистимо як стовбур, так і гілки. Потрібно позбутися кори, лишайників і моху. Попередньо під дерево варто постелити поліетиленову плівку, щоб весь матеріал, який зчищається, можна було прибрати. Не потрібно для чищення використовувати якісь особливі інструменти, як, наприклад, радять використовувати металеву щітку. Можна одягнути просто щільні рукавички і зусиллям рук провести процедуру. Якщо необхідно очистити поглиблення на стовбурі, достатньо буде взяти дерев'яну паличку.

Отже, дерево у нас очищено. Якщо є тріщини і рани, їх необхідно замастити. Для цього можна використовувати садовий вар або глиняну бовтанку. Також для цих цілей існують сучасні пасти, наприклад РанНет. Тепер потрібна обробка дерев – дезінфекція, для чого можуть використовуватися різні засоби. При цьому необхідно, щоб у найближчі дні погода була сприятливою, бо в разі дощу всі зусилля будуть марними.

Суміш для побілки

Варіантів насправді чимало: водно-дисперсна або водоемульсійна фарба, вапняний розчин або крейда. Хоча деякі вважають, що крейда мало придатна для даних цілей. Дуже хороші результати показує водно-дисперсна фарба, оскільки її шар є повітропроникним і відбиває ультрафіолет.

Важливо, щоб готова суміш була не рідкою і не густою – вона повинна нагадувати за консистенцією сметану. При цьому товщина шару побілки повинна бути близько 2-3 мм.

Джерело: Ukr.Media

19 ЖОВТНЯ середа	20 ЖОВТНЯ четвер	21 ЖОВТНЯ п'ятниця	22 ЖОВТНЯ субота	23 ЖОВТНЯ неділя	24 ЖОВТНЯ понеділок	25 ЖОВТНЯ вівторок
+ 9° + 15°	+ 3° + 9°	+ 1° + 10°	+ 3° + 13°	+ 8° + 16°	+ 10° + 14°	+ 9° + 15°
740 ТИСК, ММ	747 ТИСК, ММ	747 ТИСК, ММ	741 ТИСК, ММ	741 ТИСК, ММ	744 ТИСК, ММ	738 ТИСК, ММ

КУРСИ ВОДІІВ
від ТОВ «Технічний ліцей»



Категорії, які можна відкрити
A1, A, B1, B, C1, C, D1, D, BE, C1E, CE

Романівка	067-410-12-15
Романів	067-799-04-27
Миропіль	067-895-10-86
Любар	096-565-26-15
Чуднів	097-992-61-48
Житомир	067-900-02-54
Хорошів	068-288-28-77
Коропів	097-516-12-25
Новоград-Вол.	097-554-28-16
Черняхів	097-253-60-24
Ружин	097-487-88-32
Бердичів	097-466-91-50
Андрушівка	067-410-22-60
Нова Борова	067-347-47-80
Попільня	067-946-49-66
Бердичів	097-466-91-50

БУДМАТЕРІАЛИ

ДОШКА ПОЛА, БРУС
ВАГОНКА, РЕЙКА МОНТАЖНА

**ВСЕ
НАЙКРАЩЕ
У НАС**

Тел.: (097) 74-55-459
(096) 909-34-59

ОГОЛОШЕННЯ

- Копка, поглиблення та чистка криниць; -Доставка будиночків на криниці; -Викладка дна кремнієм, річковим камнем; -Проводимо дезінфекцію; -Копання каналізацій, траншей; -Проведення води; -Працюємо круглий рік по всій Житомирській області.
Телефон: +380684955748

Викуп автомобілів та мотоциклів ССРСР. Швидко та якісно. Звертайтеся за телефоном 380988330826.

**ПРОДАЄТЬСЯ
ТОРФОБРИКЕТ**

для опалення

Доставка
по домовленості
380673645617

**Копаємо, чистимо
та поглиблюємо
криниці**

Тел.: 380678794357
380679759461
Іван Васильович

В наявності круги колодязні та каналізаційні, дашки до них

ПРОДАЮТЬСЯ РУБАНІ ДРОВА
(дуб, береза, ольха)
Машини окремо дубові!
З доставкою по Житомирській області



Телефонуйте 0987155156

КОПАЄМО РОВИ, ЯМИ, НА КЛАДОВИЩІ, ПІД КАНАЛІЗАЦІЮ.

без моторчиків



0687233671

**ВІТАЄМО З ЮВІЛЕЄМ
НАДІЮ ЛЕОНІДІВНУ БЕРКУТУ!**



ЖИВІТЬ ДУШЕЮ, МРІЙТЕ СЕРЦЕМ,
УСМІХАЙТЕСЯ ДУМКАМ. НЕХАЙ
ЖИТТЯ БУДЕ ПРЕКРАСНОЮ ПІСНЕЮ.
МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я, ЩАСТЯ ТА
ЗЛАГОДИ В РОДИНІ!

**85 ЮВІЛЕЙНИЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ
СВЯТКУЄ ВЕТЕРАН ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАЦІ
ВІКТОР МИКОЛАЙОВИЧ МАКАРЕВИЧ!**



ЗДОРОВ'Я МІЦНОГО, БАДЬОРОГО НАСТРОЮ,
ЩИРИХ ЛЮДЕЙ ПОРУЧ, ВДОСТАЛЬ ЛЮБОВІ
ТА ТУРБОТИ ВІД РІДНИХ!

ЛЕТЯТЬ РОКИ, МОВ ЧАЙКИ НАД ВОДОЮ,
І РАЗОМ З НИМИ ДОЛЯ НЕПРОСТА.
А ВИ ЗАВЖДИ ЛИШАЙТЕСЬ МОЛОДИМ
ЖИВІТЬ У ЩАСТІ Й РАДОСТІ ДО СТА.
БАЖАЄМО ВАМ РАДІСНИХ СВІТАНКІВ!
ЩАСЛИВИХ, ТЕПЛИХ ВЕЧОРІВ!
КАЗКОВИХ НІЖНИХ СНІВ, БАДЬОРИХ РАНКІВ
І ЩИРИХ, ТЕПЛИХ І ВІДВЕРТИХ СЛІВ!

20.ua
ДОВІДКА, СТВОРЕНА ЗА
ВАШИМИ ВІДГУКАМИ

Цікаві факти про електроенергію

- Основні принципи виробництва електроенергії були відкриті протягом 1820-х – початку 1830-х років британським вченим Майклом Фарадеем.

- Вперше в Австралії зафіксовано використання електроенергії для освітлення головного поштового відділення Сіднея у 1878 році.

- Першою вулицею у світі, освітленою електричними лампочками, була Мослі-стріт, Ньюкасл-апон-Тайн, у 1879 році.

- Томас Едісон побудував першу електростанцію, а у 1882 році його електростанція Перл-стріт у Нью-Йорку направила електроенергію до 85 будівель.

- Перший успішний електромобіль був побудований у 1891 році американським винахідником Вільямом Моррісоном.

- Електрика рухається зі швидкістю світла, приблизно 300 000 кілометрів на секунду.

- Іскра статичної електрики може містити до 3000 вольт.

- Середній тазер (електрошок) має потужність 50 000 вольт.



- Блискавка може нести в собі до трьох мільйонів (3 000 000) вольт і триває менше однієї секунди.

- За даними Глобального статистичного щорічника з енергетики, глобальне виробництво електроенергії за 2015 рік наблизилось до 25 000 тераватт-годин (1 тераватт = 1 трильйон ват).

- Першими чотирма загальноприйнятими побутовими предметами, що живляться електрикою, були швейна машина, вентилятор, чайник і тостер.

- Світлодіодні лампочки споживають приблизно одну шосту електроенергії порівняно із звичайними лампочками і служать приблизно у 40 разів довше.

- Прилади також використовують електроенергію, коли вони вимкнені.

- Середній настільний комп'ютер працює в режимі холостого ходу на рівні 80 Вт, тоді як ноутбук працює на рівні 20 Вт.

- Електрика в житті людини стає все ефективнішою. Як приклад того, холодильник із середини 80-х років, 30 років тому, використовував у чотири рази більше електроенергії, ніж сучасний.

- Електрика змушує м'язові клітини вашого серця стискатися, по суті, змушуючи його битися.